

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Уральский государственный педагогический университет



**ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К
СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО**

V СТУПЕНЬ
Учебно-методическое пособие



Екатеринбург 2016

УДК 796.015.865.1:37.037

ББК Ч420.055+Ч511.3

П 78

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *учебного* издания (Решение № 471 от 24.03.2016)

Рецензенты:

Гришин А.В. кандидат педагогических наук, профессор

Орлова О.Л. кандидат биологических наук, доцент

Составители:

Куцаев В.В., доцент кафедры физического воспитания, доцент

Ярцева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 5 ступень // Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2016. – 48с.

Учебно-методическое пособие включает необходимую информацию для категории населения, относящихся к первой ступени ВФСК ГТО. Пособие поможет данной категории населения методически грамотно организовать свою самостоятельную деятельность по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО. Методический материал, представленный в данном учебно-методическом пособии, рекомендуется выполнять с непосредственным участием взрослых, родителей.

Пособие предназначено для старших школьников, учителей физической культуры и родителей.

Учебно-методическое пособие обсуждено и утверждено на Ученом совете ИФК УрГПУ.

Протокол № 6 от 25.02. 2016г.

© Куцаев В.В., Ярцева Н. В. 2016

© ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2016

**Рекомендации для школьников по подготовке и сдаче норм
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количества з в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-

	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времен и	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времен и	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматическо й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3. Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме

№ п/п	Виды двигательной активности	Юноши	Девушки
1	Бег (км)	15–17	11–14
	или бег на лыжах (км)	20–22	16–18
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1800–2000	1800–2000

3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	60–70	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	80–95
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	100–120	100–120
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	120–140	100–120
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–120	90–100

4. Как школьнику подготовиться к сдаче норм Комплекса

4.1. Основы знаний по физической культуре (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре)

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования,

регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

4.2. Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной – прикладной и оздоровительной – корректирующей направленностью. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с

учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности, планов-конспектов индивидуальных занятий. Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности, дозировки физической нагрузки и направленности воздействия физических упражнений.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах. Приемы самомассажа и массажа.

4.3. Режим дня

Каждый день насыщен различными занятиями, но чтобы все успеть и вместе с тем иметь достаточно времени для отдыха, надо уметь правильно организовать свой день. Рациональный распорядок дня, основанный на разумном сочетании физического и умственного труда, пассивного и активного отдыха, создает оптимальные условия для жизни и деятельности человека.

На протяжении дня работоспособность человека постепенно повышается в утренние часы и достигает пика в 10–13 ч. Затем уровень физической и умственной работоспособности снижается до начала второй волны повышения работоспособности – 16–19 ч. После 20 ч фиксируется устойчивое снижение работоспособности – организм готовится ко сну. Сон до полуночи в два раза эффективнее сна после 24ч. Поэтому рекомендуется пораньше ложиться и так же рано вставать: спать с 21–23 ч до 6–7 ч. Длительность сна составляет в 15–16 лет – 9 ч, а в 17 лет – 8,5–9 ч.

Помимо времени сна в вашем распорядке дня должны быть четко намечены приемы пищи в одни и те же часы, выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;

регламент занятий физическими упражнениями и применение закаливающих и восстановительных процедур. При правильном и строго соблюдаемом режиме организм выработает определенный ритм, в результате чего вся деятельность будет гораздо эффективней.

Примерная схема суточного режима может выглядеть следующим образом: подъем – утренняя гимнастика – гигиенические и закаливающие процедуры – завтрак – учеба – обед – учеба – полдник – оздоровительная тренировка – гигиенические и восстановительные процедуры – ужин – досуг - прогулка – сон.

4.4. Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Так самым важным можно считать то, что она усиливает циркуляцию крови, что способствует улучшению обмена веществ. При этом исключается возможность появления заболеваний в суставах. И, что немало важно для многих подростков, именно утром будет снижаться вес. К тому же после такой зарядки весь день будет сохраняться хорошее настроение, ведь кроме физических нагрузок, упражнения по утрам благоприятно влияют на психологическое состояние подростков. Таким образом, даже можно справиться с депрессиями, которые часто возникают именно в возрасте 16–17 лет. У подростков интенсивно продолжается половое и психическое развитие. Их тело начинает меняться и формироваться. Поэтому утренняя зарядка для подростков будет составляться так же в зависимости от пола ребенка. Так как у юношей начинают появляться мышцы, им

нужно развивать больше плечевой пояс, поэтому упражнения в основном будут направлены на это. Девушки в этом возрасте хотят хорошо выглядеть, поэтому для них главное будет делать акцент упражнений на талию и ягодицы.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2–3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах, легкие прыжки или подскоки – 20–30 секунд, медленный бег и ходьба (2–3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Примерные комплексы утренней гимнастики для юношей 10–11 классов.

Комплекс 1

- Ходьба на месте или с движением вперед и активными движениями рук в плечевых суставах в течение 30–50 сек, на месте с высоким подниманием коленей в течение 20–30 сек.

- И.п. – о.с. 1 – развести руки в стороны; 2 – поднять руки вверх; 3 – отвести руки назад и напряженно прогнуться; 4 – и.п. Повторить 4–6 раз.

- И.п. – о.с. с закрытыми глазами. 1 – наклонить голову вперед; 2 – и.п.; 3 – вправо; 4 – и.п.; 5 – назад; 6 – и.п.; 7 – влево; 8 – и.п. Медленно повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1–2 – круговые движения прямыми руками вперед (2 раза); 3 – наклон туловища с касанием рук носка правой ноги; 4 – и.п.; 5–6 – круговые движения прямыми руками назад (2 раза); 7 – наклон туловища с касанием рук носка левой ноги; 8 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки с силой согнуты, кулаки к плечам. 1 – широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу; 2 – и.п.; 3 – широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу; 2 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – упор лежа на предплечьях. Находится в таком положении в течение 1 мин.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–3 – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, смотреть на кисть правой руки; 4 – и.п.; 5–7 – разгибая левую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, смотреть на кисть левой руки; 8 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание с хлопком рук. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – о.с. Быстрое приседание, медленное вставание и наоборот. Чередовать повторить 10–12 раз.

- Прыжки на одной ноге с встряхиванием расслабленными руками и другой ногой в течение 15–20 сек на каждую ногу.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавное и напряженное вращать стопами обеих ног в одну и другую сторону. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.

- Ходьба на месте в течение 1 мин, не отрывая носков ног от пола, руки опущены и расслаблены.

- Водные процедуры.

Комплекс 2 (с гантелями 1,5–2 кг)

- Медленный бег в течение 2–3 мин.

- Ходьба в течение 30–40 сек с упражнениями в движении.

И.п.: правая рука вверх, левая вниз, пальцы сжаты в кулаки. 1–2 – два отведения рук назад; 3–4 – то же, сменив положение рук.

- И.п. – стоя, руки перед грудью. 1–2 – два отведения рук

назад; 3 – рывок назад разомкнутыми руками в стороны; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1–4 – круговые движения кистями вперед; 5–8 – круговые движения кистями назад. Повторить 3–4 раза.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – присед, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 6–10 раз.

Упражнения с гантелями

- И.п. – стоя, ноги врозь, хват ладоням вперед. 1 – согнуть правую руку в локтевом суставе; 2 – и.п.; 3 – согнуть левую руку в локтевом суставе; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, левая рука к плечу, правая вверх. 1 – опустить правую руку к плечу, разогнуть левую вверх. Повторить 12–16 раз.

- И.п. – о.с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, руки к плечам. 1 – выпад правой ногой вперед, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – выпад левой ногой вперед, руки вверх; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх (гантели прижаты одна к другой). 1 – энергичный наклон вперед с махом рук между ногами; 2 – выпрямиться, руки вверх – прогнуться. Повторить 10–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги шире плеч. 1 – поворот туловища вправо (до выпада) с одновременным подъемом рук в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево (до выпада) с одновременным подъемом рук в стороны; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – о.с. 1 – наклон вперед, руки в стороны-назад до отказа; 2 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, руки к плечам. 1–4 – подскоки на правой ноге; 5–8 – подскоки на левой ноге. Повторить 2–4 раза.

- Ходьба в течение 30–40 сек с упражнением на расслабление (без гантелей): 1–2 – руки через стороны поднять вверх – вдох; 3–4 – расслабленно уронить руки к плечам и вниз, опустив

голову – выдох.

- Медленный бег в течение 1 мин.
- Ходьба в течение 30-40 сек с упражнением на дыхание: 1–2 – руки назад-вверх, голову поднять – глубокий вдох; 3–4 – руки через стороны скрестно вниз, наклон туловища вперед, голову опустить – выдох.

- Водные процедуры.

Примерные комплексы утренней гимнастики для девушек 10–11 классов.

Комплекс 1

- Ходьба на месте или с продвижением вперед, сохраняя правильную осанку, с активными, размашистыми движениями рук в течение 1 мин.

- И.п. – о.с. 1 – поднять руки дугами вперед-вверх, потянуться и прогнуться в грудном отделе позвоночника – вдох; 2 – опустить руки через стороны вниз – выдох. Повторить 5–6 раз.

- И.п. – стоя, руки на поясе, глаза закрыты. Чередовать повороты, наклоны и круговые вращения головой в течение 20–40 сек.

- И.п. – стоя, руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками наружу; 5–8 – круговые движения руками внутрь. Повторить 4–6 раз, постепенно увеличивая амплитуду.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять правую руку вверх; 2–3 – наклоны туловища влево, правая рука тянется влево; 4 – и.п.; 5 – поднять левую руку вверх; 6–7 – наклоны туловища вправо, левая рука тянется вправо; 8 – и.п. Повторить 4–6 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, пальцами (ладонями) рук достать пол; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну и другую сторону по 8–12 раз, постепенно увеличивая амплитуду.

- И.п. – полуприсед с опорой руками о стол или спинку

стула. 1 – повернуть колени вправо, а таз влево; 2 – и.п.; 3 – повернуть колени влево, а таз вправо; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – плавно прийти в положение «ласточка» на правой ноге, руки в стороны; 3 – руки вперед; 4 – и.п.; 5 – упор присев; 6 – плавно прийти в положение «ласточка» на левой ноге, руки в стороны; 7 – руки вперед; 8 – и.п. Повторить 3–5 раз.

- И.п. – упор руками о стул или стол. Сгибание и разгибание рук, поднимая поочередно каждую ногу. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 – плавные круговые движения поднятыми прямыми ногами в одну сторону; 5–8 – плавные круговые движения поднятыми прямыми ногами в другую сторону. Повторить 4–8 раз.

- И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – поднять руки и ноги и напряженно прогнуться, находясь в таком положении в течение 3–5 сек; 2 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги накрест; 3 – прыжком ноги в стороны; 4 – и.п. Повторить 6–10 раз.

- И.п. – стоя, руки за голову. 1–4 – плавные круговые движения поднятой правой ногой; 5–8 – плавные круговые движения поднятой левой ногой. Повторить 4–6 раз, сохраняя равновесие.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Напряженно сгибать и разгибать стопы и пальцы ног. Повторить по 8 – 12 раз.

- Встать у стены в положение правильной осанки. Походить, сохраняя правильное положение тела в течение 1 мин.

- Водные процедуры.

Комплекс 2

Основная цель утренней гимнастики – повысить после сна тонус организма и привести все физиологические системы в рабочее состояние. Но она может помочь похудеть и сделать красивой вашу фигуру. Чтобы зарядка принесла как можно больше пользы, необходимо выполнять ее каждое утро, начиная с небольшой продолжительности (5 мин) и постепенно увеличивая время занятий до

20 минут. Так же для хорошего эффекта имеет смысл разработать несколько программ, которые будут состоять из разных сочетаний упражнений. Постепенно, оценивая свои результаты, остановитесь на той зарядке для похудения, которая подходит именно вам. Главное – не переусердствовать, после утренних упражнений следует ощущать бодрость, а не падать от усталости. При необходимости выполнение части упражнений следует перенести на вечернее время, что поможет мышцам расслабиться и снять общую усталость организма. Особенно полезна вечерняя зарядка для тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Как и любая утренняя гимнастика данная зарядка начинается с разминки.

- Медленный бег 2–3 мин (вечером до 10–15 мин).
- Ходьба с высоким подниманием бедра в течение 30–40 сек.

- И.п. – о.с. 1 – наклонить голову вперед; 2 – и.п.; 3 – вправо; 4 – и.п.; 5 – назад; 6 – и.п.; 7 – влево; 8 – и.п. Медленно повторить 6–8 раз (последние две серии с закрытыми глазами).

- И.п. – о.с. 1–4 – махи руками вперед; 5–8 – махи руками назад. Повторить 3–4 раза.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение таза по часовой стрелке, а затем против нее. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

- И.п. – полуприсед, руки на коленях. Вращение коленей по часовой стрелке, а затем против нее. Повторить по 8–10 раз в каждую сторону.

Основные упражнения (необходимо выбрать 1–3 на каждую группу мышц: рук, ног, пресса).

Для рук и груди

- И.п. – сед, упор руками сзади, ноги согнуты под прямым углом. 1 – 3 – оторвать таз, тело параллельно полу, втянуть пресс и ягодицы. Задержка 2–3 сек; 4 – и.п. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – упор сзади руками о стул. Медленное сгибание и разгибание рук. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук с фиксацией в нижней точке. Повторить 8–12 раз. При необходимости можно выполнять с колен.

- И.п. – упор лежа, руки под плечами, спина и пресс напряжены, лопатки приведены к позвоночнику. 1 – опуститься на предплечье правой руки; 2 – опуститься на предплечье левой руки; 3 – разогнуть правую руку; 4 – разогнуть левую руку. Повторить 6–8 раз, начиная с разных рук.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Соединить ладони рук перед грудью, локти на уровне груди и с силой давить в течение 2–3 сек. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, в руках гантели (0,5–1 кг). Попеременное медленное сгибание и разгибание рук в локтях. Повторить 8–12 раз на каждую руку.

- И.п. – стоя, в руках гантели, втянуть пресс. Разведение рук в стороны. Повторить 8–16 раз.

- И.п. – то же. 1 – вытянуть руки вперед; 2 – и.п. Повторить 8–16 раз.

Для ног

- И.п. – ноги на ширине плеч. Приседание (колени не заходят за линию носков, спина и живот подтянуты). Повторить 10–20 раз.

- И.п. – ноги шире плеч, носки развернуты наружу, руки за голову. Медленные приседания (спина прямая). Повторить 10–20 раз.

- И.п. – лежа на правом боку, согнуть левую ногу и положить перед собой. 1 – медленный подъем вверх правой ноги – выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить 8–12 раз на каждую ногу.

- И.п. – лежа на правом боку, ладонь правой руки под головой. 1 – медленный подъем вверх левой ноги; 2 – и.п. Повторить 8–12 раз на каждую ногу.

- И.п. – лежа на спине, ноги с немного согнутыми коленями подняты вверх, носки на себя. 1 – отведение правой ноги в сторону; 2 – и.п.; 3 – отведение левой ноги в сторону; 4 – и.п. Повторить 6–12 раз.

- И.п. – лежа на спине, прямые ноги подняты вверх. Скрещивающие движения ногами. Повторить 10 – 20 раз.

- И.п. – упор стоя на коленях, руки на ширине плеч, голова поднята, взгляд направлен вперед. 1 – высоко поднять правую ногу, согнутую в колене под прямым углом и продержать в таком положении как можно дольше; 2 – и.п. Повторить 5–10 раз на каждую ногу.

- Прыжки на скакалке в течение 1–3 мин.

Для пресса

- И.п. – о.с. Перенос прямой ноги перед собой через воображаемый барьер. Повторить по 10–20 раз на каждую ногу.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – слегка согнуть ноги в коленях, положить руки чуть выше колен; 2 – вдох – глубокий выдох – задержка дыхания – втянуть живот; 3–7 – пять раз выталкивать живот; 8 – и.п. Повторить 4–8 раз.

- И.п. – упор лежа, ладони на уровне плеч. Удерживаться в таком положении 30–90 сек.

- И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, пятки соединены, поясница прижата к полу, руки за головой. Медленные поднимания и опускания туловища. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – то же. Поднимание и опускание ног (колени смотрят в стороны). Повторить 8–12 раз.

- И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы подняты. 1 – опускание ног в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – опускание ног в левую сторону; 4 – и.п. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – сед, ноги согнуты в коленях, упор на пятки, руки перед собой. 1–3 – круговые движения туловищем и руками по часовой стрелке; 4 – и.п.; 5–7 – круговые движения туловищем и руками против часовой стрелки; 8 – и.п. Повторить 4–8 раз.

- И.п. – лежа на животе, руки перед собой, ноги подняты. 1 – правой рукой коснуться правого колена, вырисовывая круг; 2 – и.п.; 3 – левой рукой коснуться левого колена, вырисовывая круг; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – сед на диске «Грация», упор руками сзади, ладонями вперед. 1 – поднять ноги и опустить в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – поднять ноги и опустить в левую сторону; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя на коленях, правая нога отведена в сторону, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо – выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить 8–12 раз в каждую сторону.

Заминка (релаксация)

- И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, руки на полу. 1–2 – сгибая руки, последовательно коснуться пола грудью, животом, бедрами и прийти в упор лежа на бедрах; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз.

- И.п. – упор стоя на коленях, руки на ширине плеч. 1–2 – вдох – прогнуть спину, взгляд направить вверх – задержать дыхание на несколько секунд; 3–4 – вдох – округлить спину, втянуть живот, прижать подбородок к груди – задержать дыхание на несколько секунд. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – лежа на спине, прямые руки за головой. 1–2 – выдох – согнуть колено правой ноги и прижать его к туловищу – задержать дыхание на несколько секунд; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз на каждую ногу.

- И.п. – стоя правым боком к спинке стула, правая рука держится за спинку. 1–3 – вдох – согнуть колено левой ноги, обхватить его рукой, пригнуть голову к колену – задержать дыхание на несколько секунд; 4 – и.п. Повторить по 3 раза на каждую ногу.

- И.п. – о.с., взгляд на одной точке на стене. 1 – вдох – медленно поднять правую ногу и расположить стопу на внутренней поверхности левой ноги, чуть выше колена; 2 – расслабить правую ногу, проскользнуть ею вниз; 3 – выдох – поднять руки, сомкнув ладони над головой; 4 – и.п. Повторить по 3 раза на каждую ногу.

4.5. Упражнения в течение учебного дня

Недостаточно высокий уровень здоровья некоторых учащихся,

поступающих в старшие классы, самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, влияя на успешность обучения и являясь причиной ухудшения как их здоровья, так и успеваемости. Включение физкультпауз формирует важные качества личности, положительно сказывающиеся на развитии познавательных интересов, а также приобретается опыт самостоятельной активной деятельности по сохранению своего здоровья. Мозг начинает работать, используя весь свой потенциал.

Физкультминутки для учащихся 10–11 классов.

Аутомануальный массаж

Разогреть ладони энергичным потиранием. Указательными пальцами осуществлять вкручивающие движения по часовой и против часовой стрелке – по 6–8 раз в каждую сторону.

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.

- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

Массаж ушных раковин

Каждое упражнение выполнять 6–8 раз.

- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперед.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелке.

Разогреть ушные раковины энергичным растиранием ладонями.

Гимнастика для глаз

Каждое упражнение выполнять 6–8 раз.

- Движение глаз по горизонтальной линии вправо–влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх–вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелке.
- Сведение глаз к переносице, затем смотреть вдаль.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть вдаль.
- Сведение глаз ко лбу, затем смотреть вдаль.
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем медленный выдох через рот. Через 20–30 секунд убрать ладони и открыть глаза.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполнять 6–8 раз.

- Скольжение подбородком по грудины вниз.
- Наклоны головы вперед–назад.
- Наклоны головы вправо–влево.
- Вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- Повороты головы вправо–влево.
- Круговые движения головой в одну и другую сторону.
- Положить ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы, в течение 10 сек.
- Положить одну ладонь на голову в области виска. Наклоняя голову в сторону, одновременно надавливать на нее ладонью, противодействуя движению головы, в течение 10 сек. Повторить с наклоном в другую сторону.
- Поставить ладони под подбородок и давить им на ладони как можно сильнее в течение 10 сек.

Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполнять 6–8 раз.

- Плечи вперед – подбородок к груди; плечи назад – голову назад.

- Левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
- Одновременное поднимание и опускание плеч вверх и вниз.

- Круговые движения плечами вперед и назад.
- Поднять максимально руки вверх, вытягивая позвоночник.

Опустить руки вниз.

- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо–влево.

4.6. Дыхательная гимнастика

Во время занятий дыхательной гимнастикой, организм насыщается кислородом, что очень положительно влияет на все органы: улучшается кровообращение и обмен веществ, происходит выведение шлаков и жидкости из организма, снижается аппетит, излишний вес и улучшается общее состояние здоровья. Достаточно заниматься дыхательной зарядкой всего 10-15 минут три раза в неделю. Начинать занятия дыхательной зарядкой рекомендуется с простых техник, постепенно переходя на более сложный уровень. При этом не следует задерживать дыхание надолго. Если вдруг во время занятий вы почувствуете недомогание, то прекратите на время зарядку, а потом начните с самой низкой нагрузки. Чтобы сбросить лишний вес, очень важно дышать достаточно глубоко, полной грудью, чтобы все мышцы живота и грудная клетка были задействованы. Рассмотрим базовые упражнения дыхательной гимнастики.

- Стоя или сидя. Сделать вдох, мысленно считая до четырех. Задержать дыхание на 4 сек. Выдохните, считая до четырех. Повторить 10 раз.

- Стоя или сидя. Глубоко вдохнуть и втянуть живот. Постепенно выдыхать через плотно сомкнутые губы, при этом расслабляя и напрягая мышцы живота. Повторить 10 раз.

- Сесть на стул, выпрямить спину, поставить колени под углом 90°, ступни плотно прижаты к полу. Постарайтесь дышать животом, поочередно напрягая и расслабляя мышцы пресса. Повторить 10–40 раз.

- Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, ступни плотно прижаты к полу. Положить левую ладонь на грудь, а правую – на живот. Сделать вдох и расправить грудную клетку – живот втянут, рука надавливает на него. На выдохе слегка нажать на грудную клетку – живот надувается, полностью выдыхая воздух. Повторить 10–20 раз.

4.7. Занятия по формированию правильной осанки

Осанку предопределяет множество факторов, в том числе врожденные и наследственные причины, перенесенные заболевания и травмы. Но все же самый большой вред осанке приносит пренебрежение социально-гигиеническими правилами. В данном случае речь идет, прежде всего, о нерациональном образе жизни, не соответствующем физиологическим запросам пассивном отдыхе, малой двигательной активности, не закаленности.

Начинать занятия необходимо без излишнего упорства, мышцы постепенно привыкнут к нагрузкам. Через несколько дней организм адаптируется, и вы сможете заниматься в полную силу. Этот комплекс займет у вас не более 15–20 минут в день. Все движения должны быть плавными.

- И. п. – стоя у стены, с опорой на крестец. Согнуть левую ногу в колене до прямого угла, через 10–20 с опустить. Повторить по 4–10 раз на каждую ногу.

- И. п. – стоя прямо, ноги слегка расставлены. Максимально наклонить туловище влево, через 10 с медленно выпрямиться. Расслабиться, отдохнуть несколько секунд, затем наклонитесь вправо, через 10 с вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз.

- И. п. – сидя на краю стула, спина прямая, ступни и колени раздвинуты, мышцы плеч и шеи расслаблены. Не напрягаясь, наклониться к полу насколько возможно, оставаясь в таком положении 5–10 с. Вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз.

- И. п. – стоя спиной к стене, пятки – на расстоянии 15 см от нее. Чуть согнуть колени и прижать спину, поясницу и голову к стене. Досчитать до 10, расслабиться. Выполнить 5–10 раз.

- И. п. – стоя прямо, ладони на пояснице. Глубокий вдох, медленный выдох – мягко прогнуться назад (не выгибать спину слишком сильно). Вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз.

- И. п. – поставить левую ногу на невысокую скамеечку (10–15 см). Медленно наклониться к согнутому колену и задержаться на 10 с. Выпрямиться, выполнить все движения, поставив на скамейку правую ногу. Повторить 4–6 раз.

- И. п. – стоя боком к стене, опереться о нее левой ладонью на уровне плеча. Правой рукой подталкивать бедро к стене, прогнуться. Через 10 с расслабиться. Поменять руки. Повторить 4–6 раз.

- И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки сцеплены на уровне подбородка. Медленно разворачивать голову, затем шею, плечи и, наконец, весь позвоночник. Таз и ноги неподвижны, колени немного пружинят. Повторить то в одну, то в другую сторону по 4–6 раз.

- И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки сцеплены перед собой на уровне груди. Медленно повернуть туловище (таз остается на месте) сначала вправо, затем влево до упора и оставаться в таком положении 10 с. Повторить упражнение наоборот. Выполнить 4–6 раз.

- И. п. – стоя, ноги шире плеч и чуть согнуты в коленях, голова опущена, руки расслаблены. Медленно нагнуться вперед без напряжения. Расслабить шею и плечи. Вернуться в и.п. Повторить 6–10 раз.

Гибкость позвоночника можно развивать с помощью простых упражнений. Главный совет – делать упражнения с удовольствием, не перенапрягаясь. Можно освоить сначала только три, а потом постепенно добавлять остальные. Или выбрать из ниже предложенного комплекса только те, что вам по силам или просто нравятся. Каждое упражнение желательно выполнять по 10 раз.

- И.п. – лежа на животе, голова отведена назад, ладони рук на ягодицах. Выдох – поднять голову и шею, отвести лопатки как можно дальше. Почувствовать напряжение в мышцах. Вдох – вернуться в и.п.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела или на голове. Скрестить ноги в голеностопных суставах. Вдох – подтянуть ноги к животу, согнув в коленях. Выдох – вернуться в и.п.

- И.п. – упор стоя на коленях. Поднять и вытянуть правую руку и левую ногу так, чтобы они были параллельны полу. Подбородок к груди. Стараться тянуть руку и ногу в разные стороны, как бы растягивая позвоночник. Задержаться в этом положении на 15–20 с. Вернуться в и.п., а затем повторить упражнение с левой рукой и правой ногой.

- И.п. – упор стоя на коленях. Выгнуть спину дугой, подобно кошке, подбородок тянуть к груди, оставаясь в таком положении в течение 3–5 с. Вернуться в и.п.

- И.п. – упор стоя на коленях. Выгнуть спину, округляя ее. Левую руку поднять так, чтобы она образовала общую со спиной дугу. Колено правой ноги тянуть к поднятой руке. Вернуться в и.п. и повторить упражнение с правой рукой и левой ногой.

- И.п. – упор стоя на коленях. Вдох – медленно опустить грудь как можно ниже к полу, локти, сгибая, развести в стороны. На выдохе вернуться в и.п.

- И.п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Взять в руку гантель или пластиковую бутылку, наполненную водой. Свободная рука – за головой. Наклоны в ту сторону, в которой рука держит гантель. Затем поменять руки.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Выдох – сгибать колени, пока бедра не образуют с поверхностью пола угол в 45°. Надо лишь слегка напрягать мышцы спины и ног. На выдохе вернуться в и.п.

- И.п. – лежа на спине. Поднять одновременно корпус и прямые ноги. Руками тянуться к ногам. Задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в и.п.

- И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Максимально прогнуться назад. Вернуться в и.п. Упражнение делается плавно и очень медленно. Главное здесь не степень прогиба, а степень напряжения мышц вдоль позвоночника.

- И.п. – лежа на животе. Приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на руки, а потом поднять таз вверх так, чтобы ваше тело образовало прямой угол. Тянуться тазом как можно выше к потолку. Вернуться в и.п.

4.8. Закаливание

Закаливание очень важно для здоровья и красоты. Оно одарит вас приятным цветом и упругостью кожного покрова, надежно защитит от простуды. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на свежем воздухе, сон при открытой форточке, дозированное нахождение в обнаженном виде. В последнем варианте целесообразно начать с воздушных ванн продолжительностью 15–20 мин при температуре воздуха +15...+20°C. В дальнейшем длительность сеансов закаливания воздухом увеличивается ежедневно на 5–10 мин и постепенно доводится до 2 ч. При закаливании воздухом не допускайте озноба. При первых же признаках переохлаждения выполняйте энергичные упражнения.

Более эффективны и легче регулируемы водные процедуры. Начинают их при температуре воды +30...+34°C в помещении, где температура воздуха +17...+20°C. Через каждые 3–4 дня температуру воды снижают на 1° и за 1,5–2 месяца, в соответствии с самочувствием, доводят до +16...+20°C и ниже. Главная заповедь при этом – чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Закаливающие процедуры не должны вызывать неприятных ощущений, появления «гусиной кожи».

При общем закаливании водой рекомендуется следующая последовательность процедур по нарастающей: обтирание, обливание, душ, купания.

Обтирание – начальный этап закаливания. В течение 10–15 дней обтирают тело мокрым полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс. Затем все тело обтирают в два приема: обтерев прохладной водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо, после чего обтирают ноги. Вся процедура не должна превышать 5 мин.

Обливание выполняется при помощи ведра, кувшина с водой или шланга в том же порядке, что и обтирание. После обливания тело энергично растирают полотенцем. Длительность процедуры – 3–4 мин.

Душ в домашних условиях можно применять как с разбрызгивателем, так и без него. Во втором случае упругая струя воды будет еще и дополнительно массировать тело. Начальная продолжительность процедуры составляет 1 мин, в дальнейшем каждый день время нахождения под водой увеличивается на 10–15 с. По мере привыкания к данной температуре воды необходимо понизить ее на 1–2° и снова начать закаливания с 1 мин и т.д. По окончании душа тело растирают полотенцем.

Купания – наилучший способ закаливания. Начинать купальный сезон можно при температуре воды +18...+20°C. Завершают купания, как правило, в августе – сентябре при температуре воды +11...+13°C при условии соответствующей температуры воздуха +14...+15°C. Купаться лучше в утренние и вечерние часы. В воде следует постоянно двигаться. Выйдя на берег, необходимо обтереться полотенцем и непременно переодеться в сухой купальник.

Водные процедуры используют и для локального закаливания. Полезно ежедневно перед сном обмывать стопы прохладной водой, температуру которой постепенно доводят с +26...+28°C до +12...+15°C.

Закаливание солнцем требует особой осторожности. Принимают солнечные ванны в местах, защищенных от резкого, порывистого ветра, не ранее чем через 30–40 мин после приема пищи.

В летнюю пору целесообразно загорать с 8 до 11 ч. Весной и осенью лучшее время для солнечных ванн – с 11 до 14 ч. В первый день продолжительность солнечной ванны не должна превышать 5–10 мин. Затем при условии ежедневного загорания процедуру увеличивают с каждым последующим разом на 3–5 мин и доводят до суточного уровня не более 2–3 ч с обязательными перерывами в тени не менее 15 мин после каждых 30 мин нахождения на солнце. В дни повышенной активности солнца загорать нельзя.

Эффективными закаливающими процедурами так же являются хождение босиком и посещение бани.

4.9. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по бегу

Выполнение различных видов бега развивает быстроту, выносливость, скоростно-силовые и другие двигательные качества, что закладывает основу для успешной подготовки к сдаче норм комплекса.

Упражнения на быстроту проводятся с большой скоростью и высоким темпом, так же большое значение имеют целесообразность и экономичность движений. Для этого необходимо добиваться, чтобы продолжительность упражнений исключала снижение скорости вследствие наступления усталости, а следующее упражнение начиналось после полного восстановления:

- бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену (сериями по 15–20 с, отдых 1–2 мин);
- бег вверх по лестнице через 1–2 ступеньки по 3–4 лестничным пролетам (3–4 раза, отдых до 2 мин);
- бег с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе (20–30 м);
- бег с захлестыванием голени с максимальной частотой движений (20–30 м);
- «колесо» (20–40 м);
- бег в шаге с акцентом на быстрое отталкивание и сведение ног (30–40 м);

- комбинированные беговые упражнения (30–40 м);
- специальные беговые упражнения, выполняемые спиной вперед или боком (2–4х20–30 м);
- выбегание из различных положений (15–20 м);
- резкий переход к ускорению во время ходьбы или медленного бега (6–8 ускорений по 15–20 м);
- ускорения (20–60) м;
- бег с хода (20–50 м);
- бег с партнером с гандикапом (20–80 м);
- ускорение с высокого старта (20–40 м);
- бег с низкого старта (30–60 м);
- повторный бег (2–3х60–120 м);
- бег в гору (10–20°) 3–5х15–40 м;
- бег под уклон (3–4°) 2–5х20–50 м;
- челночный бег (3–5х8–20 м).

Самостоятельно школьники могут отрабатывать финиширование, которое имеет большое значение особенно на коротких дистанциях. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперед с отведением рук назад на месте, в ходьбе, в медленном беге;
- наклоны вперед с одновременным поворотом плеча в медленном беге;
- финиширование в медленном беге со средней скоростью, пробегая финишный створ или какой-либо другой ориентир;
- бег на отрезках 20, 30, 40 м, не снижая скорости при пересечении линии финиша (замедление бега начинать через 5–10 м после финишной черты);
- финиширование в беге с низкого или высокого старта на отрезках 30, 40, 60 м.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую

нагрузку. Для этого подойдут длительный бег в равномерном или переменном темпе:

- бег в равномерном темпе в течение 5–25 мин (при пульсе 130–150 уд/мин);
- чередование бега с ходьбой по пересеченной местности с небольшими подъемами в течение 10–30 мин;
- медленный бег 500–800 м с ускорениями 3–4х20–30 м;
- переменный бег 800–1000 м, меняя интенсивность: 200 м – в спокойном темпе; 200 м – с умеренной интенсивностью (1–2 серии через 4–5 мин отдыха);
- повторный бег 800 – 1000 м с умеренной интенсивностью (2–3 раза с отдыхом 5–7 мин);

Кроме общей выносливости самостоятельно можно развивать, особенно юношам, и специальную (скоростную), вырабатываемую путем многократного повторного или переменного пробегания отрезков дистанции. Например: повторный бег 3–8 раз по 100–300 м через 2–4 мин отдыха; повторный бег 3–6 раз по 100–500 м с финишным 30–60-метровым ускорением, через 2–3 мин отдыха; переменный бег на дистанции 100–200 м (2–6 раз) через 100–300 м медленного бега; челночный бег 10х10 м, 6–10х15–20 м.

4.10. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по прыжкам

В старших классах необходимо совершенствовать технику прыжков в соответствии с развитием двигательных качеств. В самостоятельных занятиях с помощью различных прыжковых упражнений следует развивать скоростно-силовые качества:

- поочередные отталкивания вверх правой и левой ногой (по 2–3х15–30 раз);
- выпрыгивания стоя ногой на опоре высотой 20–30 см (по 2–3х15–20 раз; юноши выполняют с гантелями);
- прыжки по ступенькам лестницы: на обеих, одной, с ноги на ногу, отталкиваясь о каждую, через 1–3 ступеньки;

- многократные выпрыгивания вверх из упора присев или из глубокого приседа (3–6х10–20 раз);
- игра «резиночки» (девочки);
- многократные прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте (2–4х8–20 раз);
- то же, но с продвижением вперед (2–4х6–15 раз);
- многократные прыжки через препятствия (натянутая резина) высотой 20 – 50 см вперед, назад, боком, лицом к нему, на одной и двух ногах (по 2–3х5–12 раз);
- многократные прыжки в положении стоя ноги врозь, руки на поясе с поворотом на 180–360° (2–4х5–8 раз);
- прыжки в шаге (3–6х5–10 раз);
- прыжки в шаге через 5 беговых шагов (3–4х30–40 м);
- скачки на одной ноге (3–5х5–10 раз);
- «лягушка» (2–5х5–10 раз);
- прыжки со скакалкой (на двух, вращая вперед или назад, боком вправо или влево, двойным вращением; на одной; в приседе);
- с 4–6 шагов разбега выталкивание вверх с доставанием ориентира рукой или головой (6–12 раз);
- пробегание по дорожке разбега, добиваясь точного попадания на место отталкивания (3–8 раз);
- пробегание по дорожке разбега, обозначая отталкивание (3–5 раз);
- прыжок в длину с 3–5 шагов разбега с акцентом на прогибании с небольшим выносом таза вперед в фазе полета (3–6 раз);
- прыжки в длину с 5–7 шагов разбега через препятствие (3–6 раз);
- прыжки в длину с укороченного (9–11 шагов) разбега на технику (4–8 раз);
- прыжки в длину с индивидуального (11–15 шагов) разбега на результат (3–8 раз).

В старших классах кроме изученного ранее прыжка в длину с

разбега способом «согнув ноги» применяют и способ «прогнувшись». Они отличаются только движениями в полете, а разбег и отталкивание одинаковы.

Основная задача движения в полете – сохранить и поддержать равновесие, а также занять удобное положение для последующего далекого выбрасывания ног. Закончив отталкивание при выполнении прыжка способом «прогнувшись», прыгун делает широкое маховое движение, стараясь шагнуть в воздухе как можно дальше вперед. Затем маховая нога, разгибаясь в колене, опускается вниз и движется назад по широкой дуге, приближаясь к задержавшейся после отталкивания толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун разводит руки в стороны, несколько прогибаясь в пояснице. Мышцы передней поверхности тела растягиваются и готовы к активному сокращению в момент группировки. Далее начинается выполнение группировки перед приземлением. Прыгун подтягивает колени к груди, голени висят свободно. Руки выполняют движения вперед, а в момент подъема голеней вверх они начинают движение назад, туловище сгибается вперед. Касаясь грунта пятками, прыгун еще более сгибает туловище и ноги в коленях и выводит руки вперед.

При определении нагрузки в самостоятельных занятиях следует учитывать нагрузку и характер работы на уроках физической культуры и тренировках. Целесообразно выполнять до 50–120 отталкиваний в прыжковых упражнениях, не более 20–25 в прыжках с разбега (из них 6–10 с полного разбега и на дальность), а количество прыжков на скакалке может достигать 350–400.

4.11. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по метаниям

Основные отличия в технике метания гранаты (по сравнению с техникой метания малого мяча) связаны с особенностями формы снаряда и способом его держания. Спортивную гранату лучше держать у конца рукоятки, чтобы увеличить длину рычага силы при метании.

Гранату захватывают четырьмя пальцами, а свободный мизинец сгибается, упираясь в основание рукоятки. Отличается граната от мяча и по массе, поэтому необходимо более тяжелый снаряд разогнать так, чтобы он полетел как можно дальше. Большое внимание следует уделить технике разбега и скорости разбега.

Техника разбега в метании мяча и гранаты одинакова. На самостоятельных занятиях можно определить более подходящий для себя вариант отведения гранаты: прямо-назад (как метали мяч) или вперед-вниз-назад. Во время финального усилия при выпуске снаряда, для предотвращения получения травмы плечевого пояса, необходимо следить за тем, чтобы движение рукой выполнялось сверху над плечом, а не сбоку. Определить, правильно ли выпущена граната, можно по ее вращательному движению (граната должна вращаться в вертикальной плоскости). При самостоятельных занятиях в метании гранаты или других тяжелых предметов следует соблюдать правила безопасности.

Примерные упражнения для совершенствования навыков метания:

- различные виды метания малого мяча;
- метание или толкание ядра (камня, набивного мяча) весом 3–5 кг из различных исходных положений: двумя руками от груди; двумя руками из-за головы; двумя руками снизу-вперед; двумя руками снизу-назад (по 5–10 раз);
- метание ядра в горизонтальную цель на расстоянии 5–10 м (4–8 раз);
- метание гранаты (утяжеленного малого мяча, резинового шланга, металлической трубы, соответствующего веса) с места (2–4 раза);
- метание гранаты двумя руками из-за головы с места из положения «натянутого лука» (3–6 раз);
- метание гранаты с места в горизонтальную цель на расстоянии 6–15 м (4–6 раз);
- метание гранаты с места, выполняя шаг правой ногой

вперед при выпуске гранаты (3–6 раз);

- отведение гранаты на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2–6 раз);

- отведение гранаты в медленном беге с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2–6 раз);

- метание гранаты с разбега на технику (5–6 раз);

- метание гранаты с 6–8 шагов разбега (5–6 раз);

- метание гранаты с разбега на дальность (3–6 раз).

4.12. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче

норм по силовым упражнениям

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, гантели, гири, штанга), вес которого необходимо преодолевать. Помните, что нельзя начинать упражнения с отягощениями без разминки. Как правило, девушками в качестве отягощения используются гантели 1–2 кг, а юношами – 3 кг и более. Учитывая свою подготовленность, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть такой, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 8–10 раз подряд. Нагрузки должны расти постепенно. Старшеклассникам целесообразно использовать метод круговой тренировки в самостоятельных силовых занятиях, включая по несколько упражнений на различные мышечные группы (пресс, спина, грудь, руки, бедро, голень) и выполняя их последовательно.

Примерные упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с различной расстановкой рук (на уровне плеч, максимально широко, соединены вместе) и ног (широко, узко, на подставке);

- то же, но преодолевая сопротивление, оказываемое партнером или отягощением;

- сгибание рук в упоре лежа с одновременным подниманием

правой (левой) ноги и разгибанием рук;

- сгибание и разгибание рук на брусках или спинках двух стульев (юноши);

- и.п. – лежа на спине, носки ног зафиксированы, руки за головой; поднимание туловища в положение сидя;

- и.п. – то же, без фиксации ног; поднимание туловища в положение сидя;

- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой; поднимание туловища до касания коленей грудью;

- и.п. – лежа на спине; поднять прямые ноги до угла 45° , медленно возвращаясь в и.п.;

- и.п. – сидя на полу в упоре сзади; 1 – согнуть ноги (колени к груди); 2 – выпрямить ноги под углом 90° ; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.;

- и.п. – то же; 1 – поднять прямые ноги до угла 90° ; 2 – и.п.;

- и.п. – то же; движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45° , вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»);

- и.п. – вис на перекладине (гимнастической стенке); согнуть ноги, выпрямить в вис углом, держать;

- и.п. – вис на перекладине; круговые движения ногами;

- и.п. – вис на перекладине широким хватом; круговые движения левой и правой ногами: внутрь, наружу, с большой амплитудой;

- и.п. – упор на брусках; угол в упоре, держать;

- и.п. – лежа животом на стуле, руки за головой; одновременно поднимать туловище и прямые ноги, максимально прогибаясь;

- и.п. – лежа на спине, ноги на стуле, руки за головой; 1–3 – прогнуться; 4 – и.п.;

- и.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – максимально прогнуться; 2 – и.п.;

- и.п. – упор лежа сзади, ноги согнуты, ступни упираются в край стула (скамьи); 1 – прогнуться; 2 – и.п.;

- и.п. – о.с., в руках гантели; 1 – руки через стороны вверх,

посмотреть на гантели; 2 – и.п.;

- и.п. – то же; руки поднимать движением вперед;
- и.п. – встать на резиновый бинт, концы его взять в руки;

1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – и.п.;

• и.п. – то же; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;

• подтягивание на перекладине (юноши);

• подтягивание на перекладине широким хватом с касанием грифа затылком (юноши);

• подъем переворотом на перекладине (юноши);

• выход силой в упор на перекладине: поочередно через каждую руку или синхронно через обе руки (юноши);

• подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки);

• вис на согнутых руках с хватом сверху, снизу, смешанным;

• вис на согнутой руке (юноши);

• то же с согнутыми ногами (юноши);

• передвижение в висе на руках по «рукоходу»;

• передвижение в упоре на брусках;

• передвижение в упоре на брусках с одновременными толчками рук (юноши);

• и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой; присесть, встать и чуть выпрыгнуть вверх (можно с отягощением);

• «пистолет» без опоры рукой;

• многократные выпрыгивания вверх из упора присев с гантелей или гирей в руках (юноши);

• выпрыгивание из приседа на одной ноге;

• полуприседание и приседание с партнером на плечах (юноши);

• и.п. – пальцы одной ноги на бруске высотой 3–4 см; поднимание на носок с задержкой на 2–5 с.

В школьную программу для юношей входят силовые упражнения с гирей. Подобные занятия позволяют комплексно развивать основные группы мышц, но к ним можно приступать только после соответствующей силовой подготовки и ознакомления с мерами безопасности: место для выполнения упражнений должно быть свободным, площадка – ровной, но не жесткой, рядом никто не находится, ручка гири сухая. Вес гири для каждого упражнения юноша выбирает с учетом своей физической подготовленности. Гири можно заменить гантелями подходящего веса. Для гармоничного развития мышц правой и левой частей тела все упражнения надо уметь выполнять в обе стороны и обеими руками. Следует следить за тем, чтобы при наклонах спина (в пояснице) была прогнутой. Дыхание во время упражнений должно сочетаться с движениями и быть равномерным и продолжительным. Как правило, для занятия составляется комплекс из 6–8 упражнений, которые выполняются в 1–3 подхода. Продолжительность отдыха между подходами – от 30 с до 2 мин. Необходимо строго соблюдать принцип постепенности и регулировать прирост нагрузки в зависимости от реакции организма. Для самостоятельных занятий могут быть использованы следующие упражнения:

- стоя ноги на ширине плеч в полуприседе, взять гирю правой рукой и послать назад между ногами, используя возвратное движение гири, разогнуть спину и ноги маховым движением поднять гирю до уровня плеч; затем, наклоняя туловище, сгибая ноги, послать гирю назад между ногами и повторить упражнение; то же на другую руку (2–3х6–12 раз);
- стоя ноги врозь в полуприседе, взять гирю правой рукой, перенести ее над бедром правой ноги назад, перехватить гирю левой рукой, перенести ее над бедром левой, перехватить правой рукой и т.д., описывая «восьмерку» (2–3х20–30 с);
- стоя ноги на ширине плеч, гиря удерживается правой рукой; сделав небольшой замах влево, выполнить мах вправо, направив гирю по дуге назад; за спиной перехватить гирю в левую руку и

продолжить движение по дуге влево-вперед; спереди перехватить гирю в правую руку и т.д.; то же в другую сторону (2–3х4–12 раз);

- подтягивание гири двумя руками к подбородку (2–3х6–10 раз);

- толчок одной гири (по 2–3х6–12 раз);

- толчок двух гирь (2–3х6–10 раз);

- жим одной гири (по 2–3х6–12 раз);

- жим двух гирь (2–3х6–8 раз);

- вырывание гири на согнутую руку к плечу (по 2–4х6–15 раз);

- вырывание гири на прямую руку вверх (по 2–4х6–15 раз);

- приседание с гирей, удерживаемой перед собой или сзади в опущенных руках хватом сверху (2–3х8–12 раз);

- приседание с гирями, удерживаемыми на плечах (2–3х6–10 раз)

- приседание с гирей, удерживаемой двумя руками на спине, в выпаде (по 2–3х6–8 раз);

- приседание с гирей в выпрямленной над головой руке в выпаде (по 2–3х6–8 раз)

- выпрыгивание с гирей, удерживаемой перед собой в опущенных руках (2–3х8–12 раз);

- поднимание и опускание пяток с гирями в опущенных руках (2–3х6–20 раз);

- жим двух гирь лежа на скамейке одновременно или попеременно (2–3х6–10 раз);

- жим двух гирь сидя (2–3х6–10 раз)

- круговые движения плечами, соединяя лопатки, гири в опущенных руках (2–3х6–12 раз);

- одновременное или попеременное сгибание рук (хват снизу), притягивая гири к груди (2–3х6–10 раз).

Девушки могут выполнять силовые упражнения, составленные в комплексы и направленные на развитие мышц брюшного пресса, ног и ягодиц, ликвидирующие излишки жира в области живота, а также на

бедрах и ягодицах. При достаточном освоении комплекса необходимо проводить занятие методом «до отказа», чтобы жиры «сгорали» эффективней:

- и.п. – сидя на полу, согнуть левую ногу с захватом руками за колено; восемь махов правой ноги вверх; то же с другой ноги;
- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты; поднять таз – держать - опустить на пол;
- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты, бедро левой на полу, правое колено внутрь; поднять таз – опустить бедро вправо; то же в другую сторону;
- и.п. – лежа на животе с опорой на предплечья; поднимание прямых ног;
- и.п. – сидя на правом бедре, левую согнутую ногу назад, с опорой руками впереди; поднять левую ногу, опустить в и.п.; то же на другую ногу;
- и.п. – упор на правом колене, левую согнутую ногу назад; разогнуть левую ногу, согнуть; повторить 16 – 32 раза; то же с другой ноги;
- и.п. – стойка ноги врозь на коленях; наклон назад с прямым туловищем; повторить 4–12 раз;
- и.п. – сесть, согнув ноги; выпрямляя ноги, перейти в положение лежа на спине, руки в стороны, ноги и голова не касаются пола; вернуться в и.п.;
- и.п. – лежа на спине, ноги вперед; быстрые скрестные махи ногами; повторить 32 раза;
- и.п. – лежа на спине, поднять прямые (или слегка согнутые) ноги; опустить ноги вправо на пол, затем влево.

4.13. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по гибкости

Упражнения на развитие гибкости выполняются из различных исходных положений – стоя, сидя, лежа. Повторять их следует не менее 15–20 раз, так чтобы амплитуда движений постепенно

увеличивалась. Примерные упражнения для развития гибкости в различных суставах:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- махи прямой ногой вперед-вверх, в сторону, назад;
- покачивания и повороты в положении глубокого выпада;
- полушпагаты и шпагаты;
- прогибания назад, «мост»;
- повороты и вращения туловища;
- махи и рывки прямыми руками вверх, в стороны;
- вращения руками вперед и назад;
- стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке, другая нога (прямая) на рейке: наклоны вперед и в сторону; наклоны с захватом ноги; повороты туловища, не сдвигая с места опорную ногу; приседания на опорной ноге;
- то же, стоя лицом или спиной к стенке;
- стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее, наклон назад (не сгибая ног); постепенно переставлять руки по рейкам вниз с последующим возвращением в и.п.

4.14. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по лыжным гонкам

При занятиях лыжами работают практически все мышцы тела. Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха. В результате улучшается общее состояние организма, повышаются его защитные функции, совершенствуются такие физические качества, как выносливость, сила, силовая выносливость и координация движений.

К способам передвижения на лыжах, освоенным в 1–9 классах, добавляются всего несколько новых, поэтому основная задача состоит в совершенствовании классических и коньковых ходов, переходов, подъемов, спусков, поворотов и торможений.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с одновременным выносом рук. После отталкивания двумя руками, выпрямляясь, лыжник выносит руки вперед. Далее отталкивается ногой, например правой, и переносит массу тела на другую ногу; в это время ставит на снег правую палку. С толчком левой ноги лыжник отталкивается правой палкой, перенося массу тела на правую ногу, ставит на снег левую палку и далее идет попеременным ходом. При переходе с разноименным выносом рук с первым шагом лыжник выносит разноименную руку и далее идет попеременным ходом.

Переход из наклона выполняется из позы окончания отталкивания руками. Туловище наклонено до горизонтального положения, взгляд устремлен за передние концы лыж, ноги чуть-чуть согнуты, руки назад. Переход начинается с шага левой ногой, правая в это время делает подседание и быстрое разгибание (отталкивание правой ногой), в конце шага масса тела переносится на левую ногу, правая поднимается над снегом на 10–15 см. Левая рука остается сзади, правая выносит палку кольцом назад. Принимается поза одновременного скольжения на левой лыже. Дальнейшее передвижение продолжается попеременным двухшажным ходом.

Преодоление препятствий. Умение преодолевать препятствия на лыжах имеет важное значение в лыжных туристических походах. В школьной программе осваиваются следующие преодоления препятствий: перешагиванием прямо и в сторону, перепрыгиванием в сторону, перелезанием верхом, сидя и боком; подползанием.

Преодоление встречного склона (контруклона). При преодолении встречного склона есть опасность опрокидывания назад. Чтобы избежать падения, надо увеличить наклон туловища вперед и принять более низкую стойку. Другой прием сохранения устойчивости – увеличение площади опоры за счет соответствующего изменения расстояния между ступнями, т.е. надо выполнить спуск в стойке с небольшим увеличением выдвижения ноги вперед.

Примерные упражнения для самостоятельной лыжной подготовки:

- скользящий шаг;
- классические ходы;
- переходы с попеременного на одновременный ход;
- имитация переходов с одновременных на попеременный двухшажный ход без палок и с палками на лыжне;
- переходы на отрезке с равнины к небольшому уклону;
- то же с равнины к подъему;
- переход с хода на ход в зависимости от изменяющегося рельефа и состояния лыжни;
- коньковые ходы;
- спуски в разных стойках;
- преодоление контруклона с постепенным увеличением крутизны склона;
- преодоление препятствий;
- преодоление подъемов различными способами;
- торможения и повороты;
- равномерное передвижение по лыжне 5–10 км с ЧСС 120–150 уд/мин;
- передвижение по сильнопересеченной местности 2–4 км с около соревновательной скоростью с ЧСС 150–170 уд/мин;
- повторное прохождение отрезков 6–12х300–1000 м с соревновательной скоростью;
- повторное прохождение отрезков 2–5х300–800 м со скоростью выше соревновательной;
- повторное прохождение подъемов 4–8х70–150 м с оптимальной и максимальной скоростью через 2–4 мин отдыха;
- повторное прохождение отрезков 2–6х200–400 м с ускорением в конце;
- переменное передвижение на отрезках 300–600 м с ускорениями с высокой скоростью (6–8 повторений в чередовании с передвижениями с низкой интенсивностью до восстановления ЧСС 120–130 уд/мин).

4.15. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по плаванию

Плавание имеет большое значение для развития таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость. Велико и оздоровительное значение плавания. Занятия в открытых водоемах и бассейнах закаляют организм, повышают его сопротивляемость простудным заболеваниям. Плавание оказывает положительное влияние на центральную нервную систему: снижает возбудимость и раздражительность. Занятия плаванием способствуют и улучшению осанки. В воде человек находится в горизонтальном положении, в условиях частичной невесомости, что временно освобождает позвоночник от нагрузок. Плавание – жизненно необходимый навык. Он нужен и в быту, и в трудовой деятельности, и в военном деле. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

В самостоятельных занятиях плаванием необходимо неукоснительно выполнять правила безопасности.

К старшему школьному возрасту вы, конечно, уже овладели основными способами плавания. Поэтому самостоятельные занятия должны быть направлены на их совершенствование, особенно брасса. Этот способ наиболее удобен при разных жизненных ситуациях: транспортировке пострадавшего, каких-либо предметов и т.д.

Необходимо освоить один из прикладных способов плавания – *плавание на боку*. Плавать можно как на левом, так и на правом боку. В каждом цикле выполняются поочередные движения правой и левой рукой и одно движение ногами (сведение), вдох и выдох.

В исходном положении пловец лежит у поверхности воды горизонтально на правом или левом боку. Голова находится на воде (как на подушке), нижняя часть лица в воде, «верхняя» рука над водой вдоль тела, «нижняя» рука вверх, вытянута параллельно поверхности воды, ладонью вниз, ноги прямые, не напряжены.

Из этого исходного положения «нижняя» рука выполняет рабочее движение (гребок), а «верхняя» – подготовительное (пронос).

При этом туловище слегка заваливается на грудь. Это способствует более устойчивому положению тела и более продуктивному гребку «верхней» рукой. После проноса, когда «верхняя» рука опускается в воду (примерно до угла 45°), «нижняя» начинает подготовительное движение – сгибается в локте и приближается кистью к груди. Ноги в это время делают подготовительные движения (подтягиваются) для последующего толчка. Затем одновременно выполняется рабочее движение «верхней» рукой, выведение «нижней» руки в исходное положение и энергичный толчок ногами («ножницы»). После этого пловец принимает первоначальное исходное положение на боку.

Голова при плавании на боку прижата к плечу «нижней» руки. В момент вдоха она поворачивается в сторону «верхней» руки (почти как при плавании способом кроль на груди).

Вдох выполняется через рот в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки по воздуху. Выдох продолжается все оставшееся время.

Движение ногами условно можно разделить на три части: подтягивание (подготовительное движение), толчок (рабочее движение) и скольжение.

Из исходного положения обе ноги, выполняя подготовительное движение, сгибаются одновременно в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к туловищу. Угол между голенью и бедром около 90° . В это время стопа «верхней» ноги сгибается (носок берется на себя), а стопа «нижней» ноги – оттягивается и поворачивается внутрь. Из этого положения за счет одновременного энергичного разгибания в тазобедренных и коленных суставах ноги выполняют толчок. При толчке основными рабочими поверхностями у «верхней» ноги являются ступня и задняя поверхность голени, у «нижней» ноги – подъем стопы и передняя поверхность голени. При сведении (при толчке) ноги движутся по дуге до исходного положения. Далее наступает фаза скольжения.

Технику движения ногами начинают осваивать так же, как и при обучении другим способом плавания – вначале на суше, затем в воде.

- И.п. – стоя на правой ноге на полу, скамейке с опорой правой рукой о стену, спинку стула, другая рука на поясе или вдоль тела. Имитация движения «верхней» (левой) ногой. То же повторить стоя на левой ноге.

- И.п. – то же, но имитация движения «нижней» ногой.

- И.п. – лежа на правом боку, правая прямая рука вверх, голова на плече, левая рука упирается о пол. Имитация движения «верхней» (левой) ногой. То же повторить лежа на левом боку.

- И.п. – то же, но имитация движения «нижней» ногой.

- И.п. – то же, но имитация движений обеими ногами («ножницы»), лежа поочередно на правом и левом боку.

- Держась «верхней» рукой за стену бассейна, а «нижней», согнутой в локте, опираясь о дно водоема (глубина небольшая), голова на поверхности воды, движения «верхней» ногой; то же «нижней» ногой; то же обеими ногами, как при плавании на боку. То же на другом боку. Дыхание произвольное.

- Плавание на боку при помощи ног с доской в руках. «Нижняя» рука, согнутая в локте, захватывает доску снизу сбоку за край хватом снизу, ладонь «верхней» руки на доске сверху. Голова щекой касается доски. То же на другом боку. Дыхание произвольное.

- Плавание на боку при помощи ног в скольжении на боку. «Нижняя» рука вверх у поверхности воды, прямая, вытянутая по направлению движения (скольжения), ладонь вниз, «верхняя» рука вдоль тела. То же на другом боку. Дыхание – вдох производится через рот, когда выполнено движение ногами («ножницы») и тело находится в верхней точке, голова над поверхностью воды.

- Плавание на боку с доской в «нижней» руке при помощи ног и гребка «верхней» рукой. Голова щекой касается доски. Вдох в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки. То же на другом боку.

- Плавание на боку при помощи ног и гребка «верхней» рукой. «Нижняя» рука вверх у поверхности воды, прямая. Вдох выполняется в конце гребка и начале проноса «верхней» руки, выдох – все оставшееся время. То же на другом боку.

Технику движения руками, как правило, начинают изучать параллельно с освоением движений ногами – вначале на суше, потом в воде.

- И.п. – наклонный выпад вправо, «нижняя» (правая) рука вверх, ладонью вниз, «верхняя» (левая) рука у бедра. Имитация движений «нижней» рукой. То же, но выпад влево.

- И.п. – то же. Имитация движений «верхней» рукой.

- И.п. – то же. Согласование имитационных движений обеими руками.

- И.п. – то же. Имитация согласования движений «верхней» рукой с дыханием.

- И.п. – то же. Имитация согласования движений обеими руками с дыханием.

- Стоя на дне, наклонный выпад вправо, «верхняя» рука прижата к бедру, плечевой сустав на поверхности воды (глубина по пояс, по грудь), «нижняя» рука вверх прямая, у поверхности воды, ладонью вниз, щека на поверхности воды. Движение «нижней» рукой. Дыхание произвольное. То же, но выпад влево.

- И.п. – то же. Движение «верхней» рукой.

- И.п. – то же. Согласование движений обеими руками. Дыхание произвольное.

- И.п. – то же. Движение «верхней» рукой, согласованное с дыханием.

- И.п. – то же. Согласование движений обеими руками с дыханием.

- Проплывание небольших отрезков дистанции в положении на боку при помощи рук с доской между ногами. Дыхание задержано. То же с дыханием. Вдох выполняется в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки по воздуху. Выдох в момент скольжения и гребка. То же на другом боку.

- Проплывание небольших отрезков дистанции в положении на боку, согласуя движения ногами с движением «нижней» рукой. Дыхание задержано. То же на другом боку.

- То же, но согласуя движения ногами с движением «верхней» рукой. «Нижняя» рука вверх ладонью вниз (у поверхности воды). Дыхание задержано. То же на другом боку.

- Проплывание на правом и левом боку небольших отрезков способом на боку в полной координации, постепенно увеличивая дистанцию.

Примерные упражнения для самостоятельных занятий плаванием.

- Плавание с помощью движений ногами брассом, дельфином или кролем в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.

- Плавание с помощью движений руками различными способами (в ногах доски).

- Плавание кролем, брассом, дельфином, на боку в полной координации.

- Равномерное медленное плавание разными стилями до 600 м (и более).

- Повторное плавание коротких отрезков 5–15х15 м.

- Повторное плавание 3–8х25–50 м, 3–5х 100 м.

- Плавание серий коротких отрезков (15 м) в чередовании с плаванием отрезков по 150–200 м.

- Повторное плавание 3–5х150–200 м свободно (последние 25 м в полную силу).

- Повторное плавание 2 – 4х100 – 200м свободно с чередованием через 25 м способов плавания.

- Плавание по 200 м любым способом с чередованием работы одними ногами и одними руками по 25 м.

- Плавание в быстром темпе отрезков 15–25 м.

- Плавание отрезков 15–25 м на наименьшее количество гребков.

- Плавание со старта по 25–50 м.

- Плавание с поворотами.

- Толкание и буксировка плывущего предмета.

- Плавание в ластах.
- Прыжки в воду вниз ногами и головой.
- Старты с тумбочки.
- Ныряние в глубину и длину.
- Прыжки с тумбочки с нырянием в глубину и длину.

4.16. Самостоятельные занятия подвижными и спортивными играми

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведений, ловли, приема, передач, бросков, подач, ударов. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, футбол, лапту.

4.17. Туристическая подготовка

Туристический поход – одна из самых действенных форм агитации и пропаганды здорового образа жизни, повышения физического развития школьников, организации их досуга. Туристический поход проводится с целью развития умений и навыков, изучения родного края, развития моральных и волевых качеств учащихся.

Любой туристический поход должен быть итогом большой подготовительной работы. Заблаговременное продумывание и планирование мероприятий в походе являются основой успешного, интересного и безаварийного путешествия.

Этапы подготовки к походу: определение задачи похода; подбор группы участников; распределение обязанностей среди участников похода; определение района похода; сбор сведений о районе похода; разработка маршрута; составление календарного плана; составление сметы похода; подбор личного и группового снаряжения; организация питания; подготовка документации похода. После похода подводятся его итоги.

Каждый поход имеет определенную цель. Цель влияет на выбор маршрута, определяет состав участников, содержание работы в походе и др. Поэтому организация похода начинается с определения

его цели. Перед походом могут ставиться экскурсионные, агитационные, военно-патриотические, оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие цели.

После определения цели начинается комплектование группы. Для многодневных походов численность группы следует ограничить 15 участниками. Рекомендуется, чтобы разница в возрасте участников похода не превышала 1–2 года. При этом уровень их физической подготовленности должен соответствовать условиям и трудности похода. В учебном походе желательно, чтобы среди его участников были и опытные туристы, и новички.

Далее следует провести собрание участников похода, на котором обсудить все вопросы подготовки проведения похода. На собрании распределяются обязанности между членами группы. При многодневных походах важным в организации группы является распределение постоянных поручений: помощник руководителя, завхоз, ответственный за снаряжение, казначей, санитар, корреспондент, спортивный организатор, фотограф и др. В походе также даются временные обязанности: кострового, дежурного на бивуаке, направляющего и замыкающего на марше. Эти обязанности выполняются поочередно всеми участниками похода с учетом их туристического опыта, склонностей и возможностей.

Очередным этапом подготовки является выбор и разработка маршрута. Все материалы похода: схема маршрута, график движения, список участников, заверенный врачом, список снаряжения, продовольственный рацион, смета утверждаются директором школы.

Важным условием успешного проведения похода является обеспечение нормального питания. Составляя пищевой рацион, следует исходить из таких расчетов. Он должен содержать 3500 калорий при весовом соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Кроме основных продуктов, в поход берутся специи, чай, кофе. Вес суточного рациона одного человека должен составлять 900–1200 г. Однодневные походы можно проводить, организуя питание готовыми продуктами, взятыми из дому каждым туристом, а в походе готовить

только чай.

Снаряжение в походе делится на личное и групповое. К групповому относят палатки, топоры, посуду для варки пищи, карты, компасы, хознабор, аптечку, спортивный инвентарь, ремонтный набор и др.

Особые требования предъявляются к обуви. Лучшей обувью являются туристические ботинки с рифленой подошвой. Можно применять в походах кеды и кроссовки. В межсезонье, в период дождей, можно одевать резиновые сапоги. Не годятся для походов сандалии, босоножки, туфли без задника, обувь на высоком каблуке.

Даже в летних походах хорошо надевать кроме хлопчатобумажных и мягкие шерстяные носки. Одежда не должна быть тяжелой, стеснять движения, приводить к перегреванию. Для похода наиболее подходящей является спортивная или полуспортивная одежда. Обязателен головной убор. В продолжительный поход берут с собой шерстяной свитер, костюм, специальную одежду для сна, запасные носки.

Спальные принадлежности туриста включают теплое одеяло, спальный мешок, надувные матрацы и подушки.

Собираясь в поход, необходимо правильно выбрать и уложить рюкзак. Он должен быть достаточно вместительным, иметь широкие лямки. Собирая рюкзак, надо уложить к спине мягкие вещи, образовав внизу спины небольшой мягкий валик. Следует заполнять нижние углы рюкзака, к которым крепятся лямки. Тяжелые вещи лучше размещать внизу, укладывая их так, чтобы они взаимно удерживались в приданом положении и не смещались при ходьбе. Не надо бояться туго набивать рюкзак. Не уместившиеся в рюкзак вещи привязывают снаружи поверх рюкзака. Под клапаном укладывают куртки и другие вещи, которые могут понадобиться в дороге или на привале.

Для приготовления пищи берут три различные емкости для одновременного приготовления трех блюд. Величина емкостей зависит от численного состава группы из расчета 1,5–2 л посудной емкости на каждого туриста. Для многочисленной туристической группы целесообразно взять в поход алюминиевые ведра или из белой жести.

Обязательным для похода является наличие аптечки, содержащей вату, бинты, лейкопластырь, йод в ампулах, марганцовку, нашатырный и медицинский спирт, стрептоцид, синтомициновую эмульсию, детский крем, тетрациклин, амидопирин, анальгин, бесалол, фталазол.

Ремонтный набор включает булавки, иголки с нитками, суровые нитки с толстыми иглами и шило, пуговицы, плоскогубцы, клей БФ, кусочки ткани, киперную ленту, ножницы, изоленту, проволоку, брусок для правки.

Перед отправкой в путь каждый турист должен усвоить ориентирование. Из всех знаний и умений, которые необходимо приобрести туристу, умение ориентироваться является самым сложным. Ориентироваться – это значит уметь определить свое местонахождение, запомнить приметы незнакомой местности, найти обратную дорогу, не заблудиться. Умение правильно ориентироваться позволит совершить поход точно по маршруту. Наверное, некоторые из вас хотя бы раз в жизни заблудились. В такой ситуации сразу возникает чувство растерянности, страха. С человеком, который специально учился ориентироваться на местности, подобное не произойдет. Чтобы научиться ориентироваться, надо, во-первых, развивать у себя наблюдательность, память. Во-вторых, туристу необходимо осваивать навыки работы с картой и компасом, а также уметь без карты и компаса определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам. Наиболее подробно на этом останавливались при подготовке к походу в 5–9 классах.

Юным туристам ежедневно можно быть в движении 8–9 часов, делая 10-минутные привалы через каждые 40–45 минут. На первом переходе через 15 минут после выхода рекомендуется внеочередной короткий привал для выяснения правильности укладки рюкзаков и устранения мелких неисправностей в экипировке. Темп движения должен быть равномерным и ориентирован на слабейших, чтобы не допускать растягивание группы на марше, скорость движения – 4 км/час. Если во время перехода кому-то станет тяжело идти, нужно

выяснить причину этого и сделать соответствующие перестановки в группе. Уравнять силы в группе может помочь различная загрузка рюкзаков. Основная задача туриста в пути – это сохранить силы, не устать. Бороться с усталостью нужно не тогда, когда она пришла, а до ее наступления. Прежде всего, необходимо следить за темпом движения. Ничто так не выматывает туриста, как неравномерный темп, когда вначале делается рывок, а потом темп сбавляется. Идти нужно по возможности с одной скоростью. При встрече завалов и других препятствий движение начинается после их преодоления замыкающим. Привал должны начать и закончить все одновременно.

Группа должна двигаться в определенном порядке с постоянным направляющим и замыкающим. Руководитель группы идет в середине колонны. Руки рекомендуется оставлять свободными.

Во время движения и привалов нельзя пить воду. Следует избегать переходов по жаре. Их лучше осуществлять по утреннему холодку, а днем, когда печет солнце, устраивать 3–4 часовой привал, варить обед, отсыпаться в тени. Ближе к вечеру, когда спадет зной, можно снова тронуться в путь и стать на бивуак в 8 часов вечера. Длина пути, проделанная туристами за день, равна 20–25 км. В походе нужно спать на час больше, чем дома.

Место стоянки должно удовлетворять нескольким требованиям: быть безопасным, обеспечено водой и дровами. Не следует располагать лагерь вблизи деревень и проезжих дорог, ниже по течению реки недалеко от скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями: вода, взятая из реки в таком месте, может быть испорченной.

Бивуачные работы требуют четкой организации. За отдельными видами работ (установка палаток, заготовка дров, приготовление пищи и др.) необходимо закрепить ребят, учитывая их желания и способности. Это позволит параллельно выполнять максимально возможное число работ.

Свертывание лагеря, приготовление завтрака, завтрак и укладка рюкзаков в день отхода домой должны занимать 2–2,5 часа.

Здесь тоже необходимо обеспечить широкий фронт работ. Для этого с вечера дежурные заготавливают все необходимое для разведения костра, получают у завхоза продукты на завтрак, остальные получают задания по снятию палаток, укладке рюкзаков, уборке территории. У туристов существует обычай: когда заканчивается привал, необходимо убрать территорию, чтобы не нанести вред природе и оставить после себя место бивуака в виде, пригодном для привала следующих путешественников (например, аккуратно сложить оставшиеся дрова, колышки от палатки).

Подведение итогов – важное условие повышения качества предстоящих походов.

Каждый участник похода обязан:

- выполнять указания руководителя группы;
- пройти всестороннюю подготовку до начала похода;
- ознакомиться с правилами и инструкциями по вопросам соблюдения природоохранных законов, с правилами пожарной безопасности, способами тушения лесных пожаров, с правилами безопасности на воде, предупреждения травматизма и оказания первой медицинской помощи;
- в походе строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья;
- немедленно и при любых условиях оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- при обнаружении лесного пожара принять меры к его тушению и сообщить об этом местным органам власти;
- принимать активное участие в подготовке отчета о проведенном путешествии.

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, особенно к одежде и обуви, легко может стать причиной различных потертостей и мозолей.

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Для предупреждения этого необходимо соблюдать простейшие гигиенические нормы: в походе нельзя употреблять вареные сорта колбас, непроваренные мясные продукты и молоко, консервы во вздутых банках. Питьевую воду следует брать только из чистых источников и кипятить не менее 15 минут. Не оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических банках. Не употреблять продукты, потерявшие свой обычный запах, вид и цвет.

При грозе в лесу не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. Находясь в лесу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву. Надо учитывать и характер грунта: На илистой почве вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках. Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухую одежду, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы (посуду, топоры и т.п.) рекомендуется отнести на несколько метров в сторону от лагеря.

Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо соблюдать необходимые меры предосторожности. Дежурные у костра должны быть в длинных брюках, обуви и рукавицах. Костровые рогульки, перекладину или тросик для подвески ведер заранее тщательно проверить. Ведра с горячей пищей можно оставлять только в месте, где их не могут опрокинуть. У костра надо пользоваться длинными поварешками, избегать искристых дров, не допускать игр и развлечений с огнем.

Все участники туристического похода должны хорошо знать и точно выполнять эти правила.

Рекомендуемая литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Учебник. ФГОС / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.
2. Погодаев Г.И. Физическая культура. 10–11 классы. Учебник. Базовый уровень. ФГОС / Г.И. Погодаев – 2-е изд. – М.: Дрофа, 2014. – 272 с.
3. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Контанистов и др. – 22-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

